



## Směrnice č.23

### Traumatologický plán (zajištění a poskytnutí první pomoci)

Vypracovala:	MgA. Jana Jakubíčková
Schválila:	Rada 28.8.2017 a MgA. Jana Jakubíčková
Spisový znak: A1.4	Skartační znak: A10
Účinnost od:	1.9.2017

## O B S A H

1. Obecná ustanovení
2. Umístění a vybavení lékárníček
3. Hlavní zásady první pomoci

- i. Umělé dýchání
- ii. Masáž srdce
- iii. Šok,
- iv. Krvácení,
- v. Úraz el.proudem,
- vi. Popálení a opaření,
- vii. Zlomeniny,
- viii. Otrava
- ix. Infarkt myokard.

### Obecná ustanovení

1. Tento traumatologický plán je platný pro všechna pracoviště. Poskytnutí včasné a správné pomoci zraněné osobě je podmínkou záchrany života a omezení následků, které zraněnému při vzniku úrazu nastávají. Poskytnutí první pomoci je jednou ze základních povinností každého občana. Pracovníci jsou povinni znát rozmístění zdravotnických prostředků na pracovišti, jejich správné použití a možnost přivolání odborné lékařské pomoci.

Vedoucí pracovník je povinnen seznámit s tímto dokumentem všechny pracovníky při pravidelném školení a to nejméně 1x ročně (součást školení BOZP, prezenční listiny a podpisy školených a školitele s datem školení jsou pravidelně ukládány v dokumentaci BOZP.

2. Na každém stálém nebo přechodném pracovišti, kde bude odpracováno minimálně 50 hodin musí být umístěna lékárníčka první pomoci. Ve sborovně školy je umístěna kniha úrazů, kam se zapisují tyto údaje:

**den, hodina a místo úrazu; jméno postiženého, druh zranění a jak k úrazu došlo; jak bylo zranění ošetřeno a kdo jej ošetřil.** Všechny úrazy (drobné či větší) musí být neprodleně nahlášeny řediteli (zástupci) školy. Lékárníčka musí být umístěna na volně přístupném, suchém a čistém místě (sborovna, sokolovna, dílna, ...). Ředitelka školy je povinna 1x za půl roku provést kontrolu vybavení a v případě potřeby lékárníčku doplnit chybějícími prostředky.

3. Dopravení postiženého do nezávadného prostředí (vyproštění z dosahu el.proudu, vynesení ze zamořeného prostoru apod.) – zastavení silného krvácení – uvolnění dýchacích cest, umělé dýchání a

nepřímá masáž srdce – ošetření zlomenin, otevřených ran, překrytí spálenin – protišoková opatření – přivolání lékařské pomoci.

4. Je-li postižený v bezvědomí, ale pravidelně dýchá, v šoku; má-li již ošetřená zranění a čeká na příjezd lékaře uložíme ho do stabilizované polohy. Tím zabráníme vzniku komplikací a vytvoříme podmínky, že se stav zraněného již dále nezhoršuje. Při ukládání do stabil. polohy postupujeme takto:

– přistupte k boku postiženého. Nohu, která je vám blíže, ohněte tak, aby bylo koleno v ostrém úhlu  
– přeložte ruku paže, která je od vás dále, přes žaludek postiženého a ruku, která je k vám blíže, zasuňte pod jeho hýždě

– uchopte ruku paže, která leží přes žaludek a převalte postiženého na bok. Pomáhejte si při tom rukou na ohnutém koleně, počínejte si co nejšetrněji

– upravte polohu postiženého tak, aby měl hlavu v záklonu a ústa co nejnižší. Hlava je podepřena rukou postiženého a brání otočení na obličej.

Poté přikryjte postiženého pokrývkou, pláštěm apod. abyste zabránili jeho prochladnutí.

**Pamatujte!** Až do doby, kdy zraněného převezme zdravotnická pomoc, musíte postiženého stále pečlivě sledovat – zejména stav dýchání a oběhu.

## **2. Umístění lékárničky a její vybavení**

Lékárničky je umístěna v budově školy, přístupná všem zaměstnancům školy.

Druhá lékárnička je přenosná a je nošena na Den venku, výlety a akce mimo školu.

## **Minimální rozsah vybavení lékárničky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě (vyhláška č.106/2001 Sb.)**

### **I. Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)**

- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)
- tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antypiretika)
- tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
- živočišné uhlí
- nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika)
- kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)
- kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
- mast nebo sprej urychlující hojení např. popálenin (dexpantenolový sprej)
- oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
- mast nebo gel na poštipání hmyzem (lokální antihistamika)
- přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
- dezinfekční prostředek na okolí rány
- inertní mast nebo vazelína

### **II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál**

- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
- náplast na cívce, různé rozměry
- rychloobvaz na rány, různé rozměry
- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrťící pryžové
- šátek trojčípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lopatky lékařské dřevěné

- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

### **III. Různé**

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou  
svítilna/baterka, včetně zdroje“.

## **3. Hlavní zásady první pomoci**

### **i. Umělé dýchání**

**Při umělém dýchání** vyčistíme dýchací cestu (vyčistění ústní dutiny, vyndání zubní protězy). Položíme postiženého na záda, podložíme lopatky a hlavu mírně zakloníme vzad. Současným tlakem na čelo a dolní čelist postiženého se otevřou ústa. Ruka, která tlačí na čelo obemkne nos a zhluboka vydechneme (zpočátku 10x rychle za sebou a potom rychlostí 15-20 vdechů za minutu - pozor na zapadnutý jazyk). Má-li poškozený malý obličej je možno vdechovat ústy i nosem zároveň (malé děti = malý obsah plic!)

### **ii. Masáž srdce**

**Při nepř.srdceční masáži** započneme s umělým dýcháním, které se nesmí přerušit ani při provádění masáže. Zachránce položí dlaň ruky 3-5 cm nad okraj hrudní kosti postiženého a rytmicky stlačuje hrudní kost směrem k páteři do hloubky cca 4-6 cm asi 60x za minutu. Provádí-li úkony jeden zachránce – jeden vdech = asi 5 stlačení. Tuto pomoc provádíme až do doby, kterou nám určí lékař

### **iii. Šok**

**Při šoku** – vedlejší nervová reakce organismu na vznik zranění nebo jinou neobvyklou situaci. Postižená osoba je bledá, na kůži vystupuje studený pot, tepová frekvence je zrychlená, puls jemný až nehmatný. Může dojít až k bezvědomí. Postiženému zajistíme klid, teplo, uvolníme oděv, podáme malé množství vlažné tekutiny. Slovně jej uklidňujeme. Zásadně nepodáváme žádné léky, bolest tišíme jen obklady. Neprodleně zajistíme lékařskou pomoc!

### **iv. Krvácení**

**Při zevním krvácení** - drobné nebo plošné povrchní rány, rány řezné a tržně zhmožděné (krvácení malého rozsahu). Přiložit na ránu obvaz, nejlépe polštářkový. Ránu příliš nestahovat – volný přítok krve. Odborné ošetření.

**krvácení velkého rozsahu** – poraněné místo je rychle zalito stříkající krví nebo rychlým proudem tekoucí krve. Většinou jde o krvácení tepenné nebo smíšené. Prudké zevní krvácení patří mezi akutní stavy, které nejvíce ohrožují organismus. Proto vyžaduje okamžité a rozhodné jednání – bezprostřední zastavení krvácení jakýmkoli prostředkem. Buď stlačením cévy přímo v ráně (i holou rukou, prsty, dlaní, sterilním tamponem, ...) nebo stlačením přírodné tepny v tlakovém bodě. Teprve potom zvolte a proveďte nejvhodnější způsob zastavení krvácení tak, aby vydržel bezpečně a s co nejmenší újmou pro zraněného až do doby odborného vyšetření. Nejvhodnější je použití tlakového obvazu, popř. zaškrcovadla.

### **v. Při úrazu elektrickým proudem**

**při úraze el.proudem** – i přes dojem, že postiženému již není pomoci je třeba v provádění záchranných prací vytrvat. Je důležité vyprostit postiženého z dosahu el. proudu (vypnutí vypínače, odtažení, ...), ošetřit ho. Pokud je při vědomí uložíme jej pohodlně a s uvolněným oděvem v teplé místnosti. Postižený nesmí sám vstát pokud mu to lékař nedovolí a nesmíme jej ponechat bez dozoru.

Pokud je v bezvědomí ale dýchá sám a nemá-li viditelná další zranění, probere se zpravidla sám. Snažíme se jej tedy vzkřísit – poplácání po tvářích, voláním jména apod. Nesmíme podávat žádné tekutiny ani léky.

Pokud je v bezvědomí a nedýchá – ihned umělé dýchání a srdeční masáž. Vždy zajistíme lékaře a odbornou prohlídku a to i při zasažení malým napětím.

#### vi. **Popálení a opaření**

**Při popálení a opaření** - dbáme na to, aby se na postiženou plochu nedostala nečistota a tím nevznikla infekce. Popálená nebo opařená kůže ztrácí ochranné schopnosti a je velmi dobrou živnou půdou pro bakterie, které se zde rychle množí a mohou vyvolat celkovou otravu. Postiženého posadíme nebo položíme, intenzivně chladíme postižené plochy (led, studená voda- nesmí být prudký proud), popálenou plochu nečistíme a neodstraňujeme zbytky kůže (nepropichujeme puchýře apod.). Na postiženou plochu položíme sterilní krytí, lehce a volně převážeme obvazem. Zabráníme vzniku šoku, popř. se jej snažíme tišit. Podáváme hojnost tekutin- nikdy alkoholické nápoje. Pokud nejsou rány zakryty nemluvíme, chráníme si nos a ústa převázáním šátkem nebo kapesníkem.

#### vii. **Zlomeniny**

**Při zlomeninách** – zlomenou končetinu nerovnáme, nenapравujeme, ale znehybňujeme přiložením pevného předmětu pomocí obvazu (dlahy, pravítka, dřevěné tyče, ...). Zacházíme přitom s končetinou opatrně, aby nedošlo k posunutí úlomků kostí a dalšímu poškození. Při otevřené zlomenině postupujeme stejně – otevřenou ránu překryjeme. Máme-li podezření na poranění páteře- postiženým nehýbáme, nepodkládáme jej. Neprodleně zajistíme odborný převoz do nemocnice popř. k lékaři.

#### viii. **Infarkt**

**Při infarktu** – projevuje se tupou bolestí až pícháním v srdeční oblasti nebo až bezvědomím, zástavou srdeční činnosti a dýchání. Vždy neprodleně zajistíme odbornou lékařskou pomoc. Je-li postižený při vědomí, zajistíme teplo, klid. Slovně se snažíme postiženého uklidňovat. V malém množství je možno podávat vlažný nápoj. Postižený musí zůstat v klidu a vyčkat odborné lékařské pomoci i když se domnívá, že příznaky pominuly. V případě bezvědomí a zástavy zákl. životních funkcí provádíme nepřímou srdeční masáž a umělé dýchání. Postiženého nesmíme ponechat bez dozoru.

#### ix. **Otrava**

**při otravě** – oxid uhelnatý vzniká při nedokonalém spalování (plyn těžší než vzduch, bez chuti, barvy a zápachu, lidskými smysly nezjistitelný. Otrava se projevuje bolestí hlavy, nevolností, malátností až bezvědomím. Není-li poskytnuta včas první pomoc- postižený umírá. Je důležité postiženého vynést co nejdříve na čerstvý vzduch a uvolnit oděv. Nebezpečí hrozí i záchránci již při relativně krátkém pobytu v zamořeném prostoru (cca po 1-3 minutách). Při bezvědomí provádíme umělé dýchání a masáž srdce, zajistíme odbornou lékařskou pomoc. Lékařskému vyšetření se podrobí i záchránce, který vynesl postiženého ze zamoř. prostoru.

**Záchranná služba: 155**

Ve Chřívči 28.8.2017

.....  
MgA. Jana Jakubíčková  
ředitelka školy